

特別支援学校

指導事例 1 からだをきれいにしよう

対象：小学部 1 段階

教科等：体育科保健領域

★教育課程上の位置付け

体育科保健領域

特別支援学校小学部学習指導要領

G 保健

健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 教師と一緒に、うがいなどの健康な生活に必要な事柄をすること。

イ 健康な生活に必要な事柄に気づき、教師に伝えること。

1 単元の目標

- (1) 体の部位を示す言葉に触れながら、清潔を保つことの大切さを知り、健康な生活に必要な事柄を理解することができるようにする。
- (2) 手や体を洗う動作について、教師と一緒に練習することができるようにする。
- (3) 日常生活において、手や体が汚れた際に、清潔にしようとすることができるようにする。

2 単元について

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前から自分の体に興味を持ち、大切にすることが重要となる。思春期に入る前の体を理解し、大切にするための習慣としては、体を清潔にすること、栄養バランスのとれた食事をとること、早寝早起きをすることを指導していくことが大切である。特に清潔を保つための行動を学習する際には、体の部位を示す言葉に触れながら自分の体を意識したり、手洗いや歯みがき、入浴といった清潔を保つ行動の大切さや行動によって得られる心地よさを知ったりすることで行動を促すことにつながる。

体の部位については、リズムや歌に合わせて、遊びの中で言葉に触れるようにする。また、動作については、手順表等を用いて教師と一緒に練習をすることで、日常生活で習慣化できるような工夫を行っていく必要がある。

3 単元計画

時	学習内容
1	体の名称と自分だけの大切なところ ○体をタッチしながら体の部位の名称に触れるとともに、水着で隠れている部分については、自分だけの大切なところであることを知ること。
2	手洗いの大切さ ○手が汚れた時には、手洗いが必要であることを知り、手洗いの順番表を見ながら歌に合わせて手を洗うこと。

3 (本時)	<p>体を清潔にする方法</p> <p>○体の清潔を保つためには入浴することが大切であることを知り、音楽に合わせて体の部位の確認をしながら、洗う動作を練習するとともに、自分だけの大切なところを守るためのルールを知ること。</p>
-----------	--

4 本時の指導（全3時間中の3時間目）

(1) 目標

- ・ 清潔保持の必要性を知り、入浴の大切さと方法について理解する。(知識及び技能)
- ・ 教師の動きを見て、体を洗う動作ができる。(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 日常生活において、体が汚れた際に清潔にしようとする。
(学びに向かう力、人間性等)

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (5分)	<p>1 手洗いについて、前時を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手洗いが必要な場面 ・ 手を洗う際の順番 	○日常生活を振り返り、手洗いが必要な場面や手を洗う際の順番を確認する。
展開 (35分)	お風呂ごっこで体をきれいに洗おう	
	<p>2 汚れた体をきれいにする方法を知る。 (学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お風呂に入る。 ・ 体を拭く。 <p>3 汗や泥を放っておくとばい菌に変化することを知る。</p> <p>4 体の洗い方を確認する。</p>	<p>○日常生活を振り返りながら答えさせる。</p> <p>○きちんと体を洗わないと体がにおったり、皮膚がかゆくなったり、抵抗力が下がり病気にかかりやすくなるため、入浴し、体を清潔にすることが大切であることをイラストで説明する。</p> <p>○音楽に合わせて体を洗う動作を練習させる。</p> <p>○「きれい」「汚い」を視覚的に理解できるようにするため、イラストを貼り付けたマグネット教材を使用する。</p> <p>○動作ができた場合は、マグネットを「汚い」から「きれい」に変える。</p>

	<p>5 自分だけの大切なところを守るためのルールを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人に見せない、さわらない ・友達のを見ない、さわらない 	<p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>教師の声かけや音楽に合わせて、体を洗う動作をしている。</p> <p>○黒板のイラストを見て、水着で隠れている部分が自分だけの大切なところであることを確認する。</p>
まとめ (5分)	<p>6 本時の学習の振り返りとまとめをする。</p>	<p>○汚れた体をきれいにするには、病気にならないようにするために必要であり、入浴し、きちんと体を洗うことが大切であることを知らせる。</p>

(3) 指導のポイント

入浴については、学校生活の中で実践し、習慣化につなげることができないため、連絡帳や学級通信等を通して家庭と学習内容を共有することで、日常生活における習慣化を目指す。その際、体の部位については、日常生活の様々な場面で意識できるように呼称を統一するなどの工夫を行う。特に、自分だけの大切なところについては、児童が親しみやすくなるような用語等で名称を限定しても差し支えない。

また、動作の練習に関しては、自分の動作によって変化が起きることを可視化することで、清潔を保つ行動を実践することへの動機付けとなり、行動を促すことができる。さらに、「歯みがき指導」等と関連付けて指導を行うことも効果的である。

指導事例 2 健康や体の変化について知ろう

対象：小学部 3 段階

教科等：体育科保健領域

★教育課程上の位置付け

体育科保健領域

特別支援学校小学部学習指導要領

G 保健

健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康や身体の変化について知り、健康な生活に必要な事柄に関する基本的な知識や技能を身に付けること。

イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。

1 単元の目標

- (1) 思春期の体の変化や人との適切な距離のとり方について理解することができるようにする。
- (2) 思春期における体の変化を肯定的に捉え、人との距離のとり方についてルールを守るために工夫できることを考えたり答えたりすることができるようにする。
- (3) 思春期における自他の体や心の変化に向き合うとともに、自他を尊重し、安全に安心して暮らすことができるようルールを守ろうとしている。

2 単元について

思春期には、身長や体重の変化に加え、性別の違いによる体の変化や初経・精通等今まで経験したことのない体の変化が起こる。また、性への関心が芽生え好意を持つ人ができるなど、心の変化も起こり始めることから、人との関わり方について理解することが大切である。児童の発達に個人差が大きい中で、思春期に起こる心と体の変化についても同様に個人差があるものの、大人へと成長する過程で誰にでも起こる自然なことであることを知ることができるようにする。

指導に当たっては、自分の体の変化や性への意識の芽生えに不安を抱えることのないよう、具体的な現象として捉えさせることが必要である。また、教師が経験を話したり、家庭の協力を得て保護者の経験等を児童に伝えたりすることで、成長に伴って起こる心と体の変化を、より身近なものであると感じることができるようにしていきたい。

3 単元計画

時	学習内容
1	体の成長 ○出生時から現在までの写真や入学時と現在の身長や体重を比較することで変化していることを気付くとともに、成長には時期や程度に個人差があることを知ること。

2	<p>思春期の体つきの変化と自分だけの大切なところ</p> <p>○思春期には大人に向けて体つきが変化することを理解するとともに、性被害防止の観点から、自分だけの大切なところやルール、不安や悩み、困ったことがあった時には先生や保護者等身近な大人に相談することを知ること。</p>
3	<p>人との距離のとり方</p> <p>○人には心地よい距離であるパーソナルスペースがあることを知るとともに、ロールプレイを通して、人に触れる際の「タッチのルール」を確認し、練習すること。</p>

4 本時の指導（全3時間中の2時間目）

（1）目標

- ・ 思春期の男女に現れる体つきの変化と個人差、自分だけの大切なところを守るルールについて理解することができる。（知識及び技能）
- ・ 自分だけの大切なところについて知り、そのルールを考えたり答えたりすることができる。（思考力、判断力、表現力等）
- ・ 思春期における自他の体や心の変化に向き合おうとしている。（学びに向かう力、人間性等）

（2）展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (5分)	1 体操服を着た子供のイラストを見て、男子か女子かを考える。	<p>○体操服を着用した男女のイラストを提示した後、体操服を脱がせて確認する。</p> <p>○男子と女子の体を比較すると、性器の部分に違いがあることに着目させる。</p> <p>○赤ちゃんが生まれた時には、医師も性器の形を見て男子か女子かを判断することを知らせる。</p>
展開 (30分)	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">思春期の男女の体つきの変化と自分だけの大切なところについて知ろう</p> <p>2 子供と大人のイラストを見て、違うと思うところに矢印と言葉カードを貼る。</p>	<p>○発言を受け、言葉カードと照らし合わせながら貼らせる。</p> <p>言葉カードの例</p> <p>がっしりした体、ふっくらした体、毛がはえる、喉ぼとけ、胸がふくらむ</p> <p>○射精や月経は、大人になると誰にでも起こる変化であることを知らせる。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>思春期の体つきの変化について、考えたことや気付いたことを他者に伝えている。</p>

	<p>3 体の変化には個人差があることを知る。</p> <p>4 自分だけの大切なところを知る。 ・水着のイラストを使用し、発表する。</p> <p>5 自分だけの大切なところを守るためのルールを知る。</p>	<p>○体の変化には個人差があり、悩んだ時は先生や親等身近な大人に相談することを知らせる。</p> <p>○ワークシートに自分だけの大切なところを記入させる。</p> <p>◆【知識・技能】 自分だけの大切なところが分かり、示している。</p> <p>○自分だけの大切なところについて確認する。 ○ルールを箇条書きにし、提示する。 ルール ・自分だけの大切なところは見せない、触らせない。 ・相手の大切なところは、見ない、触らない。 ・見られたり、触られたりして嫌だと感じた時は先生や親等身近な大人に相談する。</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>6 本時の学習の振り返りとまとめをする。</p>	<p>○体の変化には個人差があることや自分だけの大切なところのルールを守ること、不安・悩み・困ったことがあった時には先生や親等身近な大人に相談することを知らせる。</p>

5 指導のポイント

体つきに変化が現れていない児童は実感がなく、変化し始めている時期の児童は恥ずかしいと思いがちであることから、恥ずかしがらずに発言できる雰囲気づくりを行う。また、「日常生活の指導」等における具体的な場面での指導と関連付けることで、性に関する理解を深めることができる。

性的マイノリティとされる児童がいるかもしれないということを踏まえ、内容の取扱いには十分注意する。

4 本時の指導（全3時間中の3時間目）

（1）目標

- ・人との適切な距離のとり方について理解することができる。（知識及び技能）
- ・人との距離のとり方についてルールを守るために工夫できることを考えたり答えたりすることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
- ・自他を尊重し、安全に安心して暮らすことができるよう、ルールを身に付け、守ろうとすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

（2）展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 （5分）	1 自分だけの大切なところについて、前時を振り返る。	○自分だけの大切なところの意味、場所、約束を確認する。
展開 （30分）	人との距離のとり方を考えよう	
	2 パーソナルスペースについて知る。 ・生徒と教師で立って向かい合い、近付いていってお互いに心地よい位置で立ち止まり、二人の距離を確認する。 3 「いいタッチ」「嫌なタッチ」について知る。	○パーソナルスペースは、自分と周りの人が気持ちよく過ごせるための距離であることを説明する。 ○フラフープを用いたり、床にカラーテープを貼って位置を示したりするなど、児童が視覚的に分かるように工夫する。 ○距離感とは、相手との関係性やその時の体調、心境によって異なることを知らせる。 ○基本的には、人に触れないことが大切であり、どうしても触れる場合には、タッチをする前に相手に確認をすることを知らせる。 ・いいタッチ：うれしい、楽しい、安心、心が温かくなるタッチ <例> 握手、ハイタッチ、頭をなでる、手をつなぐ等 ・嫌なタッチ：痛い、怖い、悲しい、心が変な感じがするタッチ <例> 殴られる、蹴られる、自分だけの大切なところを触られる等

	<p>4 「いいタッチ」「嫌なタッチ」のどちらに当てはまるかを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○教員が行うロールプレイを見て、「いいタッチ」か「嫌なタッチ」の判断をする。 ○「嫌なタッチ」の後には、必ず「いいタッチ」の方法を示す。 ○判断し難い場合は、表情や言葉等で判断しやすいように示す。その際、表情カード等を使用しても良い。 ○「いいタッチ」「嫌なタッチ」を判断した理由を確認する。
<p>【場面例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 先生に会った時に握手をする。 ② 突然、後ろから抱きつく。⇒前から声をかけて、肩をトントンと叩く。 ③ 自分の強さを見せつけるために、人を殴る。 ④ サッカーでゴールを決めた時に、先生がハイタッチをして「がんばったね！」と言う。 ⑤ しんどい時に、お母さんや身近な大人が背中をさすってくれる。 ⑥ 人前で自分の大切な場所を触る。⇒触らない ⑦ 診察のために医師が体を診る。 		
	<p>5 教師を相手に、ルールを確認しながら「いいタッチ」の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「いいタッチ」 ⇒①、④、⑤、⑦ <p>6 「嫌なタッチ」をされた時の対処方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・逃げる。 ・相手に嫌だと伝える。 ・教師や保護者等身近な大人に相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆【思考・判断・表現】 人との適切な関わり方を知った上で、ロールプレイを見て判断している。 ○「いいタッチ」ができた時は賞賛する。できなかった時は、教師と一緒に練習をする。 ○見本は、具体的にわかりやすく示す。 ◆【主体的に学習に取り組む態度】 ロールプレイを通して、人との関わりの中で感じたことを伝えようとしている。
<p>まとめ (10分)</p>	<p>7 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分と相手の関係性を考えた上で、友達であっても近すぎない一定の距離をとること、タッチをする前には相手に確認をしなければならないことの大切さをおさえる。

5 指導のポイント

障害特性として、人との距離感や相手の気持ちを考えること等が難しい児童を考慮し、パーソナルスペースや「いいタッチ」「嫌なタッチ」に関する指導については、まずルールをおさえることが重要となる。ルールを守ることによって、「自分と相手を守ることができる」ことを伝える必要がある。

指導事例 3 大切ないのち

対象：小学部 3 段階

教科等：特別の教科道徳

★教育課程上の位置付け 特別の教科道徳

小学校学習指導要領

D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること

19 生命の尊さ

生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。

1 ねらい

生命は過去からつながっていることを知り、生命を大切にしようとする心情を育てる。

2 教材名

「ヌチヌグスージ（いのちのまつり）」 サンマーク出版

3 主題設定の理由

思春期には、人によって違いはあるものの、第二性徴によって体つきに変化が起こり、性への関心が高まるとともに、「赤ちゃんはどこからくるのか」など、生命の始まりに興味を持つようになる。

生命が大切なものであることは多くの児童が言葉では理解しているが、普段の生活の中で心から実感する機会は少ないことから、繰り返し指導していく必要がある。

本授業では、今ある自分の生命は、遠い祖先から、祖父母、父母、そして自分へと受け継がれてきたものであり、その受け継いだ生命は、未来に向かってもつながっていくことへの不思議さや雄大さに気付かせたい。また、自分と同様に、生命あるものすべてが、生命をつなげていく尊い存在であるということも感じ取らせたい。

生命の誕生について学ぶ機会を通して、「生まれてきてよかった」という自尊感情を高め、自分の生命は周囲の人々に大切にされて育てられた尊いものであることや自分以外の人の生命も同じようかけがえのないものであることに気付くことができるように指導する。

4 本時の指導

(1) ねらい

生命のつながりに感謝するコウちゃんの気持ちを考えることを通して、生命は過去からつながっていることに気づき、自分の生命や人の生命を大切にしようとする道徳的心情を育てる。

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (5分)	1 本時の学習内容を知る。	○聴診器で自分の心臓の音を聞かせ、本時の学習内容に興味を持たせる。
展開 (30分)	いのちの大切さについて考えよう	
	2 読み聞かせを聞く。	○読み聞かせを通して、生命や家族等への関心を高めさせる。 ○教材は場面ごとに区切りながら提示する。
	3 物語の「コウちゃん」には、たくさんのご先祖様がいることを知り、感想を発表する。	
	4 「コウちゃん、がんばれ！」と呼びかけられた時、自分ならどんなことをがんばりたいかを考え、発表する。	○がんばりたいことが出にくい児童には、日常生活等を振り返り、一緒に考える。
	5 「命をありがとう」と言った場面から、自分なら誰にありがとうと伝えたいかを考え、メッセージカードを作成する。	○メッセージカードは伝えたい相手を記入すれば完成できるように仕上げておく。
まとめ (10分)	6 自分や他人の命を大切にするためにできることを考え、発表する。	○児童の考えを読み上げる。 ○今ある生命は、どの生命も過去から数多くの祖先とつながり、未来へとつながる尊いものであるため、自分や友達、家族等すべての人を大切にしながら過ごしてほしいことを知らせる。

(3) 評価について

生命のつながりに気付き、自分の生命や人の生命を大切にしようとする気持ちを持つことができる。

5 指導のポイント

個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、指導内容を具体化し、体験的な活動を取り入れるなどの工夫を行う。

指導事例4 思春期の心と体

対象：中学部1段階

教科等：保健体育科

★教育課程上の位置付け

保健体育科

特別支援学校中学部学習指導要領

H 保健

健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な知識及び技能を身に付けること。

イ 自分の健康・安全についての課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。

1 単元の目標

- (1) 思春期における心と体の変化を知り、その時期や程度には個人差があることを理解できるようにする。
- (2) 身体的な成熟に伴う体の変化に合わせて、自身の体を清潔に保つ方法を身に付け、他者に不快感を与えないような適切な態度や行動ができるようにする。
- (3) 心身の状態の変化を捉え、その課題を解決するために自分から伝えることができるようにする。

2 単元について

体を清潔に保つこと等を通して、「プラスの感情」や「マイナスの感情」があることに気付くとともに、自らの心身の健康と安全を守る方法について学習する。その際、パーソナルスペースや自分だけの大切なところへの侵害のみを性被害と限定せず、体の他の部分であっても自分が「マイナスの感情」になった時は、その気持ちや状況を他者に伝える態度を身に付けることが大切である。

また、「プラスの感情」や「マイナスの感情」には個人差があることを理解し、ロールプレイを積み重ねることで性被害や性加害を防止できるよう、年齢や状況に応じた適切な行動やコミュニケーション方法等を身に付けようとする態度の育成を目指す。

3 単元計画

時	学習内容
1	思春期に起こる心と体の変化 ○ホルモンの作用により、心の変化（自己の認識等）や体の発育・発達（発毛・精通・初経等）が起こること。
2	パーソナルスペースと自分だけの大切なところ ○人との関係性によって適切な関わり方や具体的な距離感が異なること、自分だけの大切なところを守る方法について理解すること。

3	<p>「プラスの感情」・「マイナスの感情」</p> <p>○体の清潔については、健康の保持だけでなく、対人関係を円滑にするためにも重要であり、思春期に変化する体のおいや皮脂の処理の方法を通して身の清潔に気を付けたり、気候に応じて着衣を調節したりすることの必要性を理解し、日常生活において取り組むことができること。</p>
4 (本時)	<p>Let's レッスン! ~ 「いいよ」「いや」「こうしてほしい」を伝えよう~</p> <p>○自分の心と体にとっての「プラスの感情」・「マイナスの感情」を他者へ伝える方法を知り、事例を通して友達や教師とロールプレイを積み重ねること、適切な対応方法を身に付けること。</p>

4 本時の指導（全4時間中の4時間目）

(1) 目標

- ・人の感情には「プラスの感情」や「マイナスの感情」があり、個人差があることを理解することができる。(知識及び技能)
- ・事例を通して友達や教師とロールプレイを積み重ねることにより、状況に応じた適切な対応方法を判断することができる。(思考力、表現力、判断力等)
- ・適切な感情の伝え方に関心を持ち、自らの「プラスの感情」や「マイナスの感情」を他者に伝えようとするすることができる。(学びに向かう力・人間性等)

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価													
導入 (5分)	1 前時の学習を振り返る。 ・プライベートゾーン ・パーソナルスペース ・「プラスの感情」 ・「マイナスの感情」 等	○前時で使用した絵カード等を使用する。													
展開 (35分)	「プラスの感情」・「マイナスの感情」に合った行動を身に付けよう														
	2 事例を見て、自分の気持ちを考える。	○前時で考えた「プラスの感情」・「マイナスの感情」と関連付ける。													
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">「誰が」</th> <th style="width: 50%;">「何した」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家族</td> <td>ハイタッチをする。</td> </tr> <tr> <td>友達</td> <td>握手をする。</td> </tr> <tr> <td>先生</td> <td>コチョコチョコをする。</td> </tr> <tr> <td>毎日会う人</td> <td>ハグをする。</td> </tr> <tr> <td>顔だけ知ってる人</td> <td>頭をなでる。</td> </tr> <tr> <td>知らない人 他</td> <td>隣に座る。 他</td> </tr> </tbody> </table>	「誰が」	「何した」	家族	ハイタッチをする。	友達	握手をする。	先生	コチョコチョコをする。	毎日会う人	ハグをする。	顔だけ知ってる人	頭をなでる。	知らない人 他	隣に座る。 他
「誰が」	「何した」														
家族	ハイタッチをする。														
友達	握手をする。														
先生	コチョコチョコをする。														
毎日会う人	ハグをする。														
顔だけ知ってる人	頭をなでる。														
知らない人 他	隣に座る。 他														

	<p>3 事例についてロールプレイを行う。</p>	<p>○絵カードや写真で言語化・視覚化する。 ○ロールプレイをしやすい雰囲気となるよう、声かけを行う。 ○全員が体験できるよう順番等を工夫する。</p> <table border="1" data-bbox="363 409 1342 824"> <thead> <tr> <th data-bbox="363 409 983 465">事例</th> <th data-bbox="983 409 1342 465">様々な感情</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="363 465 983 824"> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカーの試合に勝った！「友達」と「ハグ」をして喜びを分かち合う。 ・休憩時間に「○○先生」が「コチョコチョコ」をする。 ・悲しいことがあって落ち込んでいると「○○さん」が「背中をさすってくれた」等 </td> <td data-bbox="983 465 1342 824"> 楽しかった 最高！ 嬉しい いいよ いや やめて こうしてほしい 逃げ出したい 等 </td> </tr> </tbody> </table> <p>◆【思考・判断・表現】 相手との関係性や自分の状態によって感情が異なることを知り、その時の自身に合った方法で対応している。</p> <p>◆【知識・技能】 「プラスの感情」・「マイナスの感情」の感じ方には個人差があることを理解している。</p>	事例	様々な感情	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカーの試合に勝った！「友達」と「ハグ」をして喜びを分かち合う。 ・休憩時間に「○○先生」が「コチョコチョコ」をする。 ・悲しいことがあって落ち込んでいると「○○さん」が「背中をさすってくれた」等 	楽しかった 最高！ 嬉しい いいよ いや やめて こうしてほしい 逃げ出したい 等
事例	様々な感情					
<ul style="list-style-type: none"> ・サッカーの試合に勝った！「友達」と「ハグ」をして喜びを分かち合う。 ・休憩時間に「○○先生」が「コチョコチョコ」をする。 ・悲しいことがあって落ち込んでいると「○○さん」が「背中をさすってくれた」等 	楽しかった 最高！ 嬉しい いいよ いや やめて こうしてほしい 逃げ出したい 等					
<p>まとめ (5分)</p>	<p>5 本時の振り返りをする</p>	<p>○自らの感情を伝えることは、心と体を守ることにつながることを知らせる。</p>				

5 指導のポイント

事例を提示する際は、「誰が」、「何した」、「プラスの感情？ マイナスの感情？」と教師が繰り返し問いかけることで、実際に性被害を受けた時に他者に伝えることができるよう意識する。（事例内容は、児童生徒や教師の人権に配慮し作成する。）

教師や友達と共に多くの場面を経験することのできるロールプレイを通して学びを深めることができる。触れ合いが必ずしも悪いということではないため、自分の気持ちや相手の気持ちを尊重するための手段を学び、適切に対応できるようにすることが大切である。デートDVや性被害の可能性も考慮し、事例を提示したい。また、医療機関における検査やけがの処置等でどうしても必要な場面があること、マイナスの感情が見られる場合は、検査や処置の方法を相談することができることを伝える。

指導事例 5 家族・家庭生活を考えよう

対象：中学部 2 段階

教科等：職業・家庭科

★教育課程上の位置付け

職業・家庭科家庭分野

特別支援学校中学部学習指導要領

A 家族・家庭生活

ア 自分の成長と家族

自分の成長と家族や家庭生活などに関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する

(ア) 自分の成長を振り返り、家庭生活の大切さを理解すること。

(イ) 家族とのやりとりを通して、家族を大切にす気持ちを含み、よりよい関わり方について考え、表現すること。

イ 家庭生活と役割

家庭生活での役割などに関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(ア) 家庭における役割や地域との関わりについて調べて、理解すること。

(イ) 家庭生活に必要なことに関して、家族の一員として、自分の果たす役割を考え、表現すること。

1 単元の目標

- (1) 様々な家族のかたちがあることを知るとともに、家族が果たしている役割に気付くことができるようにする。
- (2) 家族と自分との関係に目を向け、自分にとって支えとなっている点や、自分が担うことができる役割について考えることができるようにする。
- (3) 自分が将来築きたいと考えている家庭生活について、思いを巡らせることができるようにする。

2 単元について

近年、家族のかたちや規模は多様化しており、子供の誕生、別居、離婚、再婚、死別等によって時々に変化する。しかし、どのようなかたちであっても、家族はともに暮らす一人一人が健康で心豊かに生活していくために大きな役割を担っている。そのため、家族について学習するに当たっては、まず、多様な家族のかたちがあることを知り、それぞれの家族の在り方を尊重しようとする態度を育むことが出発点となる。また、自分と家族との関わりについて振り返る学習を通して、家族や家庭には生活を送る上でどのような働きがあるのかを理解できるようにするとともに、自分が家族の一員として果たせる役割について考えることができるようにする。

単元のおわりには、例えば、結婚や出産なども含めて、自分の将来について思いを巡らせ、どのような家庭生活を築いていきたいかを考える機会を設ける。

3 単元計画

時	学習内容
1 (本時)	多様な家族のかたち ○様々な家族のかたちがあることを知るとともに、家族はそのかたちに関わらず、それぞれによさがあり、どのような家族であっても時には悩みが生じることもあるということに気付くこと。
2	家族のはたらきと家事 ○家庭生活の中で、自分が担うべきことや周囲から期待されていることに気付くとともに、自分が家族に支えられていることなど、家族間の協力や支え合いについて理解すること。
3	私の将来の家庭生活 ○将来の家庭生活をイメージし、「よりよい生活」の実現に向けて、自分の生活についての希望や願いを家族や教師と共有すること。

4 本時の指導（全3時間中の1時間目）

(1) 目標

- ・ 家族には多様なかたちがあることを知り、どのようなかたちであっても、大切なかけがえのないものであると気付くことができる。(知識及び技能)
- ・ 自分にとって家族がどのような存在なのかを考えることができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 多様な家族の在り方を尊重することができる。(学びに向かう力、人間性等)

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (10分)	1 アニメ作品に登場する家族の家族構成を考える。	○核家族や一人親世帯の家族、ペットを飼っている家族等が登場するいくつかのアニメ作品を取り上げて、家族構成の多様さに興味を向けさせる。
展開 (30分)	自分の家族について振り返ろう	
	2 様々な家族のかたちがあることを知る。	○核家族、拡大家族、一人親世帯、血縁関係にない家族等を例にあげる。なお、例にあげたもの以外にも多様な家族のかたちがあるということを確認する。
	3 自分の家族構成について振り返り、ワークシートに記入する。	○誰を家族と考えるかは決まった基準がないため、自分の思い浮かべる範囲を書けばよいことを知らせる。 ○知られたくない、書きたくないことは書かなくてもよいことを知らせる。

	<p>4 自分にとって家族がどのような点で支えとなっているかを考える。</p> <p>5 自分が家族と生活する中で困ったり、悩んだりしていることを考える。</p> <p>6 自分の家族について考えたことを伝え合う。</p>	<p>○衣・食・住に関することや心身の安定等、複数の選択肢を用意しておく。</p> <p>◆【思考・判断・表現】 自分にとって家族がどのような存在なのかについて考えている。</p> <p>○ケンカをしたり、自分の好きなことを我慢したりしなければいけないなど、複数の選択肢を用意しておく。</p> <p>○選択肢から選び、その選択肢を選んだ理由を伝え合うように促す。</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>7 伝え合ったことを振り返り、気付いたことを発表する。</p>	<p>○一人一人家族構成は異なるということと関連付けて振り返るように促す。</p> <p>◆【知識・技能】 家族はそのかたちに関わらず、それぞれによさがあり、どのような家族であっても時には悩みが生じることもあるということに気付いている。</p>

5 指導のポイント

自分の家族について、よいイメージを持っていない生徒もいることが想定されるため、望ましい家族のかたちが決まっているわけではないということを予め提示しておくとともに、知られたくないことは発言したり、書き出したりしなくてもよいということを伝えておくようにする。

将来の家庭生活についても、「家族はいらない」や「一人で暮らしたい」などの考えを示す生徒が見られる可能性がある。どのような考えであっても、そう考えた理由を真摯に受け止め、多様な考え方があってよいことを生徒間で共有できるようにする。

指導事例6 心と体のお悩み相談

対象：中学部

教科等：特別活動

★教育課程上の位置付け 学級活動

中学校学習指導要領

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応

心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。

1 題材の目標

- (1) 性に関する事柄は人によって様々な感じ方や捉え方があることを理解できるようにする。
- (2) 思春期の心と体に関わる不安や悩み、疑問への対応の仕方を考えることができるようにする。
- (3) 自らの性に関心を持ち、性の大切さに気付き、心身の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。

2 題材について

思春期には男女ともに体が急速に発育し、大人の体つきへと変化する。また、同時に心も大きく変化する時期であり、好意を持つ人ができたり、自分の容姿のことで不安になったりするなど、気分の変動も大きくなりやすい。

特に、知的障害や発達障害のある生徒の場合、友達との間で性についての話をしたり、自分の気持ちを言葉にして誰かに相談したりすることに困難が生じやすくなる。中には自分が抱える気持ちの揺れの正体が分からないまま、不適切な行動として表面化させてしまう場合もある。

そのため、この時期には自分の心や体について悩みを抱きやすいこと、発育・発達の時期や程度には個人差があること、不安や悩みを抱えた時の対応の仕方等について理解できるように指導する。

3 事前の指導

生徒の活動	指導上の留意点
○子供の体と大人の体を比較し、どこがどのように変化しているのかを考える。	イラストを提示し、変化した部分を具体的に気付かせる。
○思春期に体の変化が起きるしくみを知る。	思春期の体の変化は性ホルモンによるものであり、自然な変化であることを伝える。また、体の変化には個人差があることも確認する。

○思春期には体とともに心も変化してきていることを知る。	どのような心の変化も、成長とともに起こり得る、当たり前で大切な変化であることに気付かせる。
-----------------------------	---

4 本時の指導

(1) 目標

思春期の心と体に関わる不安や悩み、疑問について、対応の仕方を考え、他者に伝えることができる。

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	指導上の留意点
つかむ	1 「思春期の心と体」について、これまで学んできた内容を振り返る。	○これまでの学習で用いたイラストや生徒がワークシートに書いた感想等を紹介し、具体的に振り返らせる。
さぐる	<p style="text-align: center;">性についての不安や悩みに答えよう</p> 2 思春期に抱えやすい悩みの相談に対して、答えを考える。 ・ペア又は3人程度のグループで、悩みに対する答えを相談し、ミニホワイトボードに記入する。 ・グループで記入した答えを見せ合い、そのように答えた理由を伝え合う。	○相談への答えを考える時には、これまでの学習で用いたワークシート等を参考にしてもよいことを知らせる。 ○適宜、質問を受け付ける。また、考えにくそうにしている時には、具体例をあげるなどして支援する。
見つける	【提示する悩みの例】 ① 女の人を見るとなんだかドキドキします。どうしてでしょうか。 ② 性器の周りに毛が生えてきて、修学旅行でお風呂に入るのがはずかしいです。 ③ 何だか、男の人には話しかけづらいです。どうしたらよいですか。 ④ 自分には特に好きな人はいません。自分っておかしいのかな。 ⑤ 自分の顔って他の人と比べて変な気がする。カッコいい人がうらやましいです。	

決める	3 これまでの学習を振り返り、自分の心や体の変化について考えたことや感じたことをワークシートにまとめる。	○授業を通して、初めて知ったことや考えたこと、自分の性のことで心配に思っていること、悩みを抱えた時にはどのように対応すればよいと考えているかなどについて、まとめさせる。
-----	--	--

5 事後の指導

生徒の活動	指導上の留意点
○自分の心と体や性について、悩んだり困ったりした時の具体的な対処法を知る。	保護者や教師以外にも、保健室、相談窓口等相談できる場所があることを伝える。 また、些細なことでも相談できること、相談した際にはプライバシーは遵守されることについても知らせる。

6 指導のポイント

例としてあげる悩みの内容については、事前に生徒にアンケートをとるなどして、できる限り、生徒の実情に沿ったものにする。また、悩みとして取り上げる際には、誰の悩みかが分からないように配慮する必要がある。

相談に対する答えを考える際には、その答えを1つに決めることよりも、相談内容に対して共感を抱いたり、自分自身が少し楽になるような答えを探したりするといった過程を大切にして授業を進めるようにする。また、意図せず加害者となることを防止するため、相手への感情の表し方が適切でなく、犯罪行為につながる可能性のある行動については、法律等による規制があることを説明する。

指導事例 7 思春期と健康

対象：高等部 1 段階

教科等：保健体育科

★教育課程上の位置付け

保健体育科

特別支援学校高等部学習指導要領

I 保健

健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。

イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。

1 単元の目標

- (1) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けることができるようにする。
- (2) 健康に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 思春期の心と体について興味や関心を持ち、自ら進んで学習に取り組むことができるようにする。

2 単元について

思春期には、脳の下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより性腺の働きが活発になる。その結果、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠することが可能な体へと成熟していく。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対して、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、性への関心が高まったりすること等から、相手を尊重したり、性欲をコントロールしたりするなど、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となる。知的障害や発達障害のある生徒の場合、思春期に起こる心と体の変化を言葉のみの説明で理解することに困難が生じやすく、思春期特有の心身の状態に戸惑い、不適切な行動として表面化させてしまうこともある。

本単元では、脳の仕組みや心と体の変化を視覚的に捉えたり、リラクゼーション等を通して心と体のつながりを体験したりすることを通して、自ら心身の健康の保持増進に向けて取り組む態度の育成を目指す。

3 単元計画

時	学習内容
1 (本時)	思春期の体がもたらす心への影響 ○思春期には性腺刺激ホルモンの分泌が急増し、心身の変化が起こることについて理解するとともに、心と体を一体として捉え、心身の健康の保持増進について考えること。

2	思春期の心がもたらす体への影響 ○痩身願望や恋愛感情、周囲の大人への苛立ち等思春期特有の心理的な変化が無理なダイエットや過食、不眠等につながり、生理不順や骨粗鬆症、肥満等の健康被害が起こること。
3	思春期の心と体を大切にする方法 ○心と体は互いに様々な影響を与え合っていることについて理解し、規則正しい生活を送るとともに、呼吸を整えたり、人に相談したりするなど、自分に合ったストレス対処方を考えること。

4 本時の指導（全3時間中の1時間目）

（1）目標

- ・ 思春期には、性腺刺激ホルモンの分泌が急増することにより体の変化に伴い心の変化も起こること、また、体や心の変化には個人差があることを理解することができる。（知識及び技能）
- ・ 思春期における衝動性や不安定さ等心の変化について、気持ちを落ち着ける方法を考え、それらを表現することができる。（思考力、判断力、表現力等）
- ・ 心と体を一体として捉え、心身の健康の保持増進に向けて取り組むことができる。（学びに向かう力、人間性等）

（2）展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (5分)	1 思春期における体の変化を発表する。	○小・中学部で使用した視覚支援教材等を活用し、既習内容を振り返る。
展開 (35分)	体の変化がもたらす心への影響について知ろう	
	2 体の変化が起こる理由を知る。 ・脳の働き ・ホルモンの働き ・生活習慣 (栄養・睡眠・運動・休息等)	○脳の模型や視覚支援教材を用いて説明する。 ○生理的欲求について説明する。
	3 思春期における心の変化を知る。	○好意を持つ人ができたり、体の変化に不安や悩みを持ったり、葛藤や焦りが生じたり衝動性が高まったりすることを知らせる。

	<p>4 気持ちを落ち着ける方法を考える。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな音楽を聴く。 ・温かい飲み物を飲む。 ・大きな声で歌う。 ・体を動かす。 ・ペットと触れ合う。 等 	<p>◆【知識・技能】</p> <p>体や心の変化には個人差があることを理解している。</p> <p>○思春期までには見られなかった性欲等の感情を可視化し、提示する。</p> <p>○規則正しい生活を送ることや呼吸を整えるなど、自律神経を整えることが心の安定につながることを可視化し、提示する。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>気持ちを落ち着ける方法について考えたことを発表している。</p>
まとめ（10分）	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <p>6 次時の内容を確認する。</p>	<p>○心（気持ち）が体に影響を与えた経験を振り返り、ワークシートに記入しておくよう知らせる。</p>

6 指導のポイント

思春期は、衝動性が高まる一方で、行動をコントロールする力は発達の途上にある。そのため、危険で向こう見ずな行動や暴力、好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用、性の逸脱行動につながることもある。また、悩みやストレスにうまく対処できず、うつ状態に陥ることもある。このように思春期は、心身ともに不安定であることを理解した上で、気持ちを落ち着ける方法を身に付ける方法とともに、自分一人で抱え込まず、周囲の人に伝えることの大切さを指導することが重要である。

指導事例 8 生涯を通じる健康

対象：高等部 2 段階

教科等：保健体育科

★教育課程上の位置付け

保健体育科

特別支援学校高等部学習指導要領

I 保健

健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身に付けること。

イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。

高等学校学習指導要領

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

1 単元の目標

- (1) 生涯にわたって心身の健康の保持増進を図るためには、正しい知識を身に付け、自己管理することが大切であることを理解できるようにする。
- (2) 卒業後の生き方について、ライフイベントのうち、結婚・妊娠・出産について自らに引き寄せて考えることができるようにする。
- (3) パートナーとの生活を健康に過ごすために、良好な人間関係を築き家族や周りの人からの支援を受けながら、保健・医療サービスを活用しようとする態度を身に付けることができるようにする。

2 単元について

人生においては、個人差はあるものの、就学、就職、結婚、出産、育児等の様々な出来事が起こる。生涯を人生の段階に分けたものをライフステージといい、各段階において健康との関わりを踏まえて自分のライフプランを考えることは、生涯を通じて健康で安全な生活を送ることにかかわってくる。

本単元では、各段階における性に関する課題として、妊娠・出産、卒業後の恋愛やパートナーとの生活を取り上げ、正しい知識を身に付け、適切に意思決定や行動選択

ができるようにする。また、保健・医療サービスについても具体例を示しながら知らせることで、必要に応じて活用するよう促す。その際、性に関する課題を前向きに捉え、交際をしたり、家庭生活に関心を持ったりすることができる態度を身に付けさせたい。

3 単元計画

時	学習内容
1	ライフステージと健康 ○卒業後のライフプランを考えるとともに、各ライフステージにおける健康課題について知ること。
2	男女の体と心の健康 ○女性や男性の体の仕組みについて知るとともに、同世代の月経や射精の悩みについて考えること。
3	妊娠・出産と健康① ○妊娠の成立、胎児が成長する過程、出産の仕組みについて知ること。
4 (本時)	妊娠・出産と健康② ○妊娠中の健康課題を知り、解決方法や健康な過ごし方について考えるとともに、母子保健サービスを知り、活用できるようにすること。

4 本時の指導（全4時間中の4時間目）

(1) 目標

- ・ 妊娠中の健康課題について理解することができる。（知識及び技能）
- ・ 胎児と母体の健康を守るための方法を考え、行動することができる。（思考力、判断力、表現力等）
- ・ 自分の家族を持つことや妊娠に伴う悩みや不安を解決するために、信頼のおける人に相談したり、保健サービスを活用したりすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

(2) 展開例

段階	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 (5分)	1 前時の学習を振り返る。 2 本時の学習活動を知る。	○胎児が大きくなる様子を提示する。 ○作成した自分のライフプランを確認させる。
展開 (40分)	3 妊娠中の健康課題を学習し、どのように行動すれば健康に過ごすことができるのかを考える。	○妊娠中の胎児の様子、母体に現れる変化や健康課題を時系列にまとめて提示する。

	<p>4 自分の住んでいる市町村の活用できる母子保健サービスを調べ、発表する。</p>	<p>◆【知識・技能】 母体の健康が胎児の成長に影響することを理解している。</p> <p>○タブレット端末を活用する。</p> <p>○病院・保健センターの場所やサービスの内容、必要な届けなどを学習できるようワークシートを用いる。</p> <p>○公的な機関だけでなく、民間機関や医療機関などからも健康情報が提供されていることを知らせる。</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>5 本時の学習を振り返りまとめをする。</p>	<p>◆【主体的に学習に取り組む態度】 困った時や、悩みや不安がある時は一人で悩まず、どうすればよいかを理解し、相談しようとしている。</p>

5 指導のポイント

妊娠・出産に関する内容を取り扱うため、授業を行うに当たっては、授業内容について事前に保護者と連携し、情報を共有するとともに、生徒の実態によっては、適切な指導内容を設定し個別指導につなげる。その際、望まない妊娠を防ぐためには避妊が必要であることについて指導しておくことも必要である。